

ص 22

صقور الإمارات للطيران ومجموعة  
ملتي ليفل تطلقان مشروعاً للنقل  
الجوي والترفيهي في مدينة العين



ص 27

مسلسل Yellowstone  
يُقدّم رؤية معاصرة  
لفهوم العائلة المقدّسة



ما سبب حدوث  
"الفواق" ومتى  
يتطلب زيارة  
الطبيب؟



ص 23

حل لغز قرية  
إسبانية مهجورة  
بعد مئات السنين

استطاع علماء آثار حل لغز قرية إسبانية، بعدما هجرها أهلها قبل 750 عاماً لأسباب غامضة، حيث كانت طيلة السنوات الماضية محاطة بالكثير من الأساطير والروايات المخيفة حول سكانها. اكتشف باحثون من جامعة غرناطة "في الأندلس الإسباني"، بالتعاون مع فريق من قسم الآثار بجامعة "دورهام" البريطانية وخبراء الزلازل أن زلزالاً مدمراً ضرب القرية منتصف القرن الـ13، ما دفع من تبقى من أهلها إلى الرحيل عنها.

وأفسدت صحيفة "ميرور" البريطانية أن الباحثين حللوا سر قرية "إل كاستيليو" القريبة من غرناطة، من خلال فحص بقايا الجدران والسيراميك المتشققة. وبعد دراسات استمرت 7 أشهر، أكدوا أن زلزالاً دمر القرية.

وجاءت هذه النتائج لتحسم الحيرة التي عاشها خبراء حفريات سابقون، حول الأسباب الحقيقية وراء تدمير القرية وهجرة أهلها.

إضافة إلى الزلزال، أرجع الباحثون اختفاء القرية إلى اندلاع حرائق هائلة، بسبب سقوط الشموع والمواقد في المنازل، وهو ما أثبتته بقايا الحوائط الخشبية المحترقة والنباتات المتفحمة، ما يوضح أن القرية كانت مأهولة وقت الزلزال.

توقع الخبراء أن تاريخ الزلزال يعود بين عامي 1224 و1266 ميلادية، ما يجعله أول زلزال مسجل في المنطقة.

ورداً على سؤال للصحيفة، اعتبر عالم آثار العصور الوسطى بجامعة "دورهام" البروفيسور كريستوفر جيرارد أن حل لغز القرية الإسبانية المفقودة يساعد علماء الفوق الطبقات الجيولوجية على فهم الزلازل المستقبلية في المنطقة، وتوقع حدوثها.

ولفت إلى أن النتائج التي توصلوا إليها مهمة لمرء لسد إحدى الفجوات المفقودة من أسرار التاريخ، والتذكير بأن مثل هذه المنطقة المهمة بتراثها الثقافي يمكن أن تكون عرضة للزلازل.

## هل تعاني من نوبات الصداع النصفي؟ .. يجب أن تفحص مستوى 6 فيتامينات

يعاني الكثيرون من نوبات الصداع النصفي، والتي قد تتراوح ما بين معتدلة إلى حادة، مصحوبة بألم وخفقان قوي أو أحاسيس نابضة على جانب واحد من الدماغ. وفي الحالات الحادة، يكون الصداع النصفي على الأغلب مصحوباً بالغثيان أو ربما القيء وزيادة الحساسية للضوء والأصوات.



5. فيتامين "B12" في حين أن العلاقة المباشرة بين نقص فيتامين "B12" والصداع النصفي أقل وضوحاً، إلا أن فيتامين "B12" ضروري لصحة العصبية العامة ووظيفتها. فهو يساعد في إنتاج الحمض النووي وخلايا الدم الحمراء ويدعم عمل الخلايا العصبية. ويمكن أن يؤدي نقص فيتامين "B12" إلى أعراض عصبية قد تؤدي إلى تفاقم الصداع النصفي أو تحفيزه لدى بعض الأفراد.

6. فيتامين "B6" فيتامين "B6" مهم لإنتاج بعض الناقلات العصبية في الدماغ، مثل السيروتونين، والتي يمكن أن تؤثر على أمراض الصداع النصفي.

ويذكر أن أوجه النقص في فيتامين "B6" على الرغم من أنها أقل شيوعاً من فيتامين "B2"، قد تساهم أيضاً في ظهور أعراض الصداع النصفي.

يساعد علماء الفوق الطبقات الجيولوجية على فهم الزلازل المستقبلية في المنطقة، وتوقع حدوثها. ولفت إلى أن النتائج التي توصلوا إليها مهمة لمرء لسد إحدى الفجوات المفقودة من أسرار التاريخ، والتذكير بأن مثل هذه المنطقة المهمة بتراثها الثقافي يمكن أن تكون عرضة للزلازل.

ويعد نقص المغنيسيوم أحد أكثر حالات النقص المدعومة جيداً المرتبطة بالصداع النصفي. المغنيسيوم مهم لوظيفة الأعصاب المناسبة. حيث على تنظيم إطلاق العصبية، وفقاً ويمكن أن تكون مكملات المغنيسيوم فعالة في الوقاية من الصداع النصفي، وخاصة تلك المرتبطة بأعراض الدورة الشهرية.

3. فيتامين B2 "ريبوفلافين" فيتامين "B2" أو "الريبوفلافين"، ضروري لإنتاج الطاقة في الخلايا، ونقصه يمكن أن يضعف الوظائف الخلوية في الدماغ المرتبطة بالصداع النصفي. ووفقاً للمنشور الرسمي لكلية أطباء الأسرة بكتندا، يمكن أن يكون الريبوفلافين مفيداً في تقليل تكرار الصداع النصفي وشدة، ما يجعله توصية شائعة للأشخاص الذين يعانون من نوبات متكررة.

4. الإنزيم المساعد Q10 على الرغم من أنه ليس فيتاميناً تقليدياً، فإن الإنزيم المساعد "Q10" عبارة عن مادة مغذية تعمل بشكل مشابه للفيتمينات في الجسم. فهو ضروري لإنتاج الطاقة وحماية مضادات الأكسدة. ولقد وجدت العديد من الدراسات أن "CoQ10" يمكن أن يقلل من تكرار الصداع النصفي.

يذكر أن الصداع النصفي هو حالة عصبية شائعة يمكن أن تؤثر على صحة الأشخاص وحياتهم الاجتماعية والعملية. ويمكن أن تستمر نوبات الصداع النصفي لساعات أو أيام. كما يمكن أن يكون الألم شديداً بما يكفي للتداخل مع المهام العادية. وتشير الأبحاث إلى أن بعض حالات نقص الفيتامينات قد تكون مرتبطة بتكرار وشدة نوبات الصداع النصفي، بحسب ما ورد في موقع "أولني ماي هيلث" onlymyhealth الطبي المتخصص. وتُعرف المرحلة الأولى من الصداع النصفي بالمرحلة الباردة، وغالباً ما تحدث قبل بضع دقائق إلى عدة ساعات من بداية الصداع النصفي، فيما الأعراض الشائعة فتتمثل في التآزر والتهيج والتعب.

وفيما يلي بعض الفيتامينات التي قد يساهم نقصها في الإصابة بالصداع النصفي:

1. فيتامين D ارتبط نقص فيتامين (د) بارتفاع وتيرة الإصابة بالصداع النصفي. إذ يلعب هذا الفيتامين دوراً حاسماً في صحة الأعصاب والحد من الالتهابات، وهو ما قد يرتبط بتأثيره على تكرار الصداع النصفي. وتشير الدراسات إلى أن تناول مكملات فيتامين (د) قد يقلل من تكرار النوبات لدى الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من هذه المغذيات.
2. المغنيسيوم على الرغم من أنه ليس فيتاميناً ولكنه معدن، فإن دور المغنيسيوم مهم بما يكفي في الوقاية من الصداع النصفي.

## هل يعالج زيت الخروع الإمساك ويخفض الوزن؟

يعمل زيت الخروع مليئاً منها لتخفيف الإمساك. ومع ذلك، على البعض، مثل الذين يتناولون أدوية معينة أو الذين يعانون من ظروف صحية معينة، تجنبه.

واستخدم هذا الزيت كمليّن منذ آلاف السنين، لكن العلماء بدأوا أخيراً بتحقيق من وظائفه الدقيقة على الجسم.

اكتشف الباحثون أن حمض الريسينوليك، الحمض الدهني الرئيسي فيه زيت، يرتبط بمستقبلات على خلايا العضلات المسماة لجدران الأمعاء.

ووفق "هيلث داي" وبمجرد امتصاص حمض الريسينوليك في هذه المستقبلات، فإنه يتسبب في انقباض عضلات ودفع الفضلات، تماماً كما تفعل المليّنات المنشطة الأخرى. كما يمكن استخدامه أيضاً للحد من المخاض.

ويؤخذ الزيت بالفم، ويمكن للبالغين والأطفال فوق 12 عاماً تناول ما بين 1 و4 ملاعق كبيرة، 15 إلى 60 ملل يوميا لعلاج الإمساك العرضي.

ولأن طعمه قوي، يساعد تبريده ساعة على إخفاء ذلك، قبل خلطه مع كوب كامل من عصير الفاكهة.

وحسب "ليفينغ سترونغ"، فإن استخدام المليّنات للتحكم في الوزن وهم، إذ تعمل مسهلات في الأمعاء بعد امتصاص معظم الطعام والسعرات الحرارية.

كما أن زيادة حركة الأمعاء تؤدي إلى فقدان الماء، وتعتبر نتائج استخدام زيت الخروع للتخسيس قصيرة الأمد.

وقد يعاني البعض من آثار جانبية سلبية بسبب زيت الخروع، ولذلك لا ينصح به للحمية.

## العلاج الهرموني آمن وفعال لأعراض سن اليأس

أظهرت بيانات دراسة موسّعة حول صحة المرأة أثناء العلاج بالهرمونات البديلة يمكن أن يخفف الأعراض أثناء انقطاع الطمث المبكر. ويمكن للنساء الأقل من 60 عاماً استخدام الهرمونات البديلة لعلاج أعراض مثل الهبات الساخنة، والتعرق الليلي، دون زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي، أو بمشاكل صحية أخرى.

ووفق "مديكال إكسبريس"، تمتاز هذه الدراسة التي أجريت في مستشفى بريغهام للنساء باستنادها إلى بيانات أكثر من 160 ألف امرأة، أعمارهن بين 50 و79 عاماً، وبعد متابعة استمرت عقدين.

وتتبع الباحثون في الدراسة، معدلات الإصابة بأمراض القلب، والسرطان، وكسور العظام، وتضمنت أيضاً تجارب سريرية على أكثر من 68 ألف امرأة لاختبار علاجات الشيوخة المحتملة مثل العلاج الهرموني، أو الكالسيوم، وفيتامين "د".

وقالت الدكتور جوان مانسون، رئيسة قسم الطب الوقائي في مستشفى بريغهام، "العلاج الهرموني ليس محفوظاً بالمخاطر عند النساء في منتصف العمر، اللاتي يقترن من سن اليأس، كما أنه مفيد في التعامل مع الأعراض المرتبطة بهذا التغيير في الحياة".

وأضافت "أصبح لدى النساء أيضاً خيارات أكثر للعلاج الآن، بما فيها الأستروجين بجرعات أقل بعد توصيله عبر الجلد على شكل لصقة أو جل، ما قد يقلل المخاطر بشكل كبير".

ورغم أن العلاج الهرموني لا يفعل شيئاً لمشاكل الشيوخة مثل أمراض القلب، لكنه حسب نتائج الدراسة لا يزيد مخاطر هذه أمراض مثل السرطان أو القلب، ويقلل أعراض سن اليأس.

## مكّم رياضي يعوض

### آثار الحرمان من النوم

خلصت تجربة جديدة إلى أن جرعة عالية من الكرياتين، تزيد القدرة الإدراكية لدى المحرومين من النوم.

والكرياتين مكّم رياضي شائع، يعتقد أنه يزيد الطاقة التي تولدها خلايا العضلات أثناء التمارين. وترجع بعض الأبحاث أن له تأثيرات إيجابية على صحة الدماغ.

وحسب "مديكال نيوز توداي"، وجد فريق البحث من مستشفى جامعة آخن ومؤسسة يوليش للأبحاث بألمانيا، أن جرعة واحدة كبيرة فقط من مكملات الكرياتين، قد تحسن الأداء المعرفي لدى الذين يعانون الحرمان الشديد من النوم.

وفي هذه الدراسة شارك 15 شخصاً، حضر كل منهم مختبر النوم مدة ثلثين، تفصل بينهما 5 أيام على الأقل.

وخلال إحدى الزيارات، تناولوا جرعة واحدة عالية من الكرياتين، وفي الليلة الأخرى، تناولوا دواء وهمياً.

ووجد البحث أن بعد 3 ساعات من جرعة الكرياتين، ظهرت تغيرات إيجابية في استقلاب الدماغ للطاقة، وتحسن الأداء المعرفي.

وبلغ هذا التأثير المفيد ذروته بعد 4 ساعات، واستمر مدة تصل إلى 9 ساعات.



## التعديلات الغذائية أكثر

### فاعلية في علاج القولون العصبي

أظهرت تجربة أن هناك نوعين من النظام الغذائي يعملان بشكل أفضل من تناول الأدوية في معالجة متلازمة القولون العصبي.

ووفق "نيو ساينتست"، تم تصميم أحد الأنظمة الغذائية بحيث يكون منخفضاً في السكريات والكربوهيدرات الموجودة في منتجات الألبان والقمح وبعض الفواكه والخضراوات.

أما الطريقة الثانية فكانت الأقل شيوعاً في علاج القولون العصبي، وهي نظام غذائي يحتوي على نسبة عالية من الألياف ولكنه منخفض في جميع أنواع الكربوهيدرات الأخرى، أي السكر والنشا.

وفي تجربة عشوائية، أدى كلا النظامين الغذائيين إلى تحسين الأعراض بشكل

## كيف يمكن للنساء التخلص من دقن الفراولة؟

قالت الجمعية الألمانية للأمراض الجلدية إن "دقن الفراولة" تغيرات تطرأ على جلد الذقن، فتتساقط وأخاديد وتجاعيد على سطح الجلد على غرار ثمرة الفراولة. وأوضحته الجمعية أن سببها الشيوخة، حيث يفقد الجلد مرونته ومظهره مع التقدم في العمر، كما تلعب تعابير الوجه دوراً في نشوء هذه التجاعيد. وللتخلص منها أوضحت الجمعية أن الحقن بالبوتوكس حل أولي مناسب، وإذا كانت التجاعيد أكثر وضوحاً، يمكن حقن البشرة بالبوتوكس وحمض الهيالورونيك، لاسترخاء العضلات، ولاء التجاعيد حول الفم. وإذا كانت التجاعيد بارزة، يمكن العلاج بالليزر أو بالوخز بالإبر الدقيقة، بالترددات الراديوية، لتحفيز تكون مادة الكولاجين المسؤولة عن مرونة البشرة ومظهرها المشدود. ولإبطاء ظهور التجاعيد بشكل عام، أوصت الجمعية بالابتعاد عن العوامل التي تحفز نشوءها، مثل الأشعة فوق البنفسجية والتغذية غير الصحية بالإكثار من السكر والملح والدهون، والأطعمة الجاهزة، والوجبات السريعة، وقلة النوم، والتوتر النفسي، والتدخين وشرب الخمر.



تحت رعاية شما محمد خالد آل نهيان

## مجلس شباب مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية يقدم ملتقى ثقافياً ضمن فعاليات معرض أبوظبي الدولي للكتاب



الإماراتية ودور الحكومات في خدمة المجتمع واختتمت الملتقى بمنظرة شبابية حول استثمارات أبرزها "هل مازالت قراءة الكتب تلعب دوراً محورياً في تعليم الشباب؟ أم أن التكنولوجيا قد حلت محل الكتاب التقليدي في تحصيل المعرفة؟

حيث جاد الحضور بأفكارهم ورؤاهم في تحليل هذا الصراع الحديث بين دور الكتب والتكنولوجيا في عالمنا الرقمي كما عبّر الشباب عن امتنانهم وثنائهم على هذه الفعالية الثقافية المميزة التي تعزز قيم القراءة والتعلم، وأشادوا بالجهود الرائدة التي يبذلها مجلس شباب مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية في تنمية قادة المستقبل وتحفيزهم على تحقيق التميز والإبداع في مختلف مجالات الحياة.

شباب مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان، وتحديث سعادتها عن أهمية القراءة كأداة للتغيير وتوسيع الآفاق، وقدمت سعادة مريم ماجد بن ثنية رؤيتها حول هذا الموضوع، لافتة إلى دور القراءة في صقل الشخصية وتنمية القدرات الشبابية.

وفي الجلسة الثانية، تم استعراض كتاب "قصتي" لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، من خلال استضافة الكاتبة فاطمة الحمادي والكاتب راشد الرئيسي ومندوب شباب دولة الإمارات لدى الأمم المتحدة محمد الشامي وأدار الحوار حامد البلوشي رئيس الإعلام لدى المجلس وتحدث الجميع عن أهم الوصايا التي تحدثت عنها رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم وشارك الحضور بعداخلاتهم في استكشاف الرؤى

العين - الفجر

تحت رعاية الشخة الدكتورة شما محمد خالد آل نهيان، قدم مجلس شباب مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي والتعليمية ملتقى ثقافياً ضمن فعاليات معرض أبوظبي الدولي للكتاب في دورته 33 بجناح مؤسسة بحر الثقافة عنوانه صفحات الغد: كيف ترسم القراءة ملامح الابتكار؟ حيث احتضن الملتقى جلستين ومناظرة شبابية، تناولت قضايا القراءة، والقيادة، ودور القراءة والتكنولوجيا بتطوير الشباب والمجتمع.

في الجلسة الأولى، تم استعراض "رؤى قيادية"، من خلال استضافة سعادة مريم ماجد بن ثنية عضو المجلس الوطني الاتحادي وأدارت الحوار معها اليازية العامري عضو مجلس

## صقور الإمارات للطيران ومجموعة ملتي ليفل تطلقان مشروعاً للنقل الجوي والترفيهي في مدينة العين



استراتيجية، تهدف من خلالها إلى خلق مركز نابض بالحياة يعزز الابتكار والتعاون والنمو داخل القطاع، لتصبح مدينة العين مركزاً عالمياً لتكنولوجيا الطائرات الكهربائية الطائرة.

من جانبه قال عبد الجبار الصايغ، رئيس مجموعة ملتي ليفل، "تمثل هذه الاتفاقية الهامة الحرص على جمع الخبرات والرؤى والطموحات، إننا، جنباً إلى جنب مع طيران الصقور الإماراتي، نرسم مساراً نحو مستقبل لا حدود له، حيث لا يكون الابتكار محصوراً والسماح لم تعد الحد" وتحرص في مجموعة ملتي ليفل، على عرض مجموعتها الكاملة من المركبات الجوية المستقلة وأنظمة الطائرات بدون طيار للمراقبة، بما في ذلك الرحلات التجريبية التي أبرزت التقنية المتطورة التي تقود هذا الشراكة الجوهرية، لتعزيز المشاريع الاقتصادية الاستثمارية التي تدفع بعجلة التقدم والأظهار مشاريع التنمية الوطنية.

في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، من خلال دراسة مستفيضة وتخطيط استراتيجي، بإنشاء مرافق تصنيع متطورة، تستعمل كمركز لتصناعة الطائرات الكهربائية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وسترفع هذه المبادرة ليس فقط الاقتصاد المحلي، ولكن أيضاً توجه المنطقة كقائد عالمي في إنتاج تكنولوجيا الطائرات الكهربائية.

وأضاف إن رؤيتنا تهدف إلى تأسيس مركز متخصص للبحث والتطوير، استغلال الموارد البشرية الهائلة المتاحة في جامعات ومؤسسات التعليم العالي في الإمارات، من خلال تعزيز التعاون بين الأكاديميين والصناعة، وتحفيز الابتكارات الفريدة التي ستدفع صناعة الطائرات الكهربائية الطائرة إلى الأمام

وستكون مدينة العين، بميزاتها الجغرافية والفرصة، ركيزة لجهودنا لبناء بيئة تمكينية لتصناعة الطائرات الكهربائية الطائرة، من خلال استغلال الإمكانيات المحلية كقاعدة

العين-الفجر

وقعت مجموعة ملتي ليفل، و صقور الإمارات للطيران الإمارات، مذكرة تفاهم في منشأة صقور الإمارات، لإنشاء أول مركز للطيران الذاتي في مدينة العين، والذي يعتبر بداية طموحة لتطوير تجربة النقل الجوي والترفيه.

وأشار محمد العبيد، الرئيس التنفيذي لطيران صقور الامارات، تأتي هذه الاتفاقية في إطار الحرص على تعزيز المشاريع الاستثمارية والاقتصادية المستدامة، والذي يعتبر بداية والترفيه، مما يهدف إلى إحداث نقلة نوعية في تكنولوجيا الطيران الذاتي، حيث تقع هذه المنشأة في مدينة العين، لما تتمتع به من خصائص وميزات مثالية لمثل تلك المشاريع التنموية المستدامة، وتعتبر هذه الاتفاقية بداية للتعاون الطموح مع شركة مجموعة ملتي ليفل، متعددة السنوات.

وتحدد مذكرة التفاهم خططاً لتطوير السريع

### بإصدار آخر كتاب من سلسلة «قصص من بيتنا

## الصندوق الدولي للحفاظ على الجباري يشارك بجناح متميز في معرض أبوظبي الدولي للكتاب

حول التاريخ الطبيعي لطائر الجباري الأسوي ومجموعة كتب الأبحاث العلمية المختلفة المرتبطة بالدراسات العلمية لطائر الجباري. وأخذت البوابة التعليمية الجديدة حيزاً مهماً من الجناح والتي تحتوي على وحدات تعليمية متنوعة، توفر لزوار المعرض تجربة مختلفة للمعارض. ويعدّ المعرض منصة حضارية تجمع بين الثقافات المختلفة، بهدف تعزيز حب القراءة ونشر الثقافة والمعرفة محلياً وإقليمياً وعالمياً، وتعزيز التبادل الثقافي والحوار بين الشعوب.

ازدادت منصة عرض الصندوق في هذا المعرض بطيور جباري حية وتم تدشين آخر إصداراته التعليمية من الكتب وذلك ضمن سلسلة كتب "قصص من بيتنا" بعنوانه الضري "مستقبل مستدام". والكتاب يجمع 15 قصة تم تأليفها من قبل طلاب المدارس والمعلمين المشاركين في تحدي القصة القصيرة التي أطلقها الصندوق الدولي للحفاظ على الجباري ضمن برنامج التعليم "المحافظة على الأنواع: نموذج الجباري" بالتعاون مع مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي.

وتميزت القصص بتركيزها على مجموعة من أنواع الحيوانات الأصلية والمرتبطة بالبيئة والثقافة الإماراتية لما لها من أهمية في التوازن الطبيعي وعكست قصص الطلاب حكمة مختلفة تجمع الخيال بالواقع والارتباط العاطفي بالأنواع الحية ورؤيتهم لمستقبل استدامتها بأفكار وحلول مبتكرة.

كما تم عرض عدد من المؤلفات العلمية التي قام الصندوق بإصدارها وأهمها كتابه المرجعي

أبوظبي- الفجر

شارك الصندوق الدولي للحفاظ على الجباري بجناح متميز في معرض أبوظبي الدولي للكتاب الذي تم تنظيمه من 29 إبريل إلى 5 مايو 2024 في مركز أبوظبي الوطني للمعارض. ويعدّ المعرض منصة حضارية تجمع بين الثقافات المختلفة، بهدف تعزيز حب القراءة ونشر الثقافة والمعرفة محلياً وإقليمياً وعالمياً، وتعزيز التبادل الثقافي والحوار بين الشعوب.

ازدادت منصة عرض الصندوق في هذا المعرض بطيور جباري حية وتم تدشين آخر إصداراته التعليمية من الكتب وذلك ضمن سلسلة كتب "قصص من بيتنا" بعنوانه الضري "مستقبل مستدام". والكتاب يجمع 15 قصة تم تأليفها من قبل طلاب المدارس والمعلمين المشاركين في تحدي القصة القصيرة التي أطلقها الصندوق الدولي للحفاظ على الجباري ضمن برنامج التعليم "المحافظة على الأنواع: نموذج الجباري" بالتعاون مع مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي.

وتميزت القصص بتركيزها على مجموعة من أنواع الحيوانات الأصلية والمرتبطة بالبيئة والثقافة الإماراتية لما لها من أهمية في التوازن الطبيعي وعكست قصص الطلاب حكمة مختلفة تجمع الخيال بالواقع والارتباط العاطفي بالأنواع الحية ورؤيتهم لمستقبل استدامتها بأفكار وحلول مبتكرة.

كما تم عرض عدد من المؤلفات العلمية التي قام الصندوق بإصدارها وأهمها كتابه المرجعي



# منوعات الغذاء

23



يصاب معظمنا بالفواق (الحازوقة) من وقت لآخر، وعلى الرغم من أنها حالة مزعجة ومحرجة للبعض، إلا أنها عادة ما تختفي من تلقاء نفسها في وقت قصير. ومع ذلك، يمكن أن تستمر حالة الفواق، أو الحازوقة العنيدة لمدة دقائق أو حتى ما يصل إلى ساعة، وهو ما قد يشير أحيانا إلى وجود حالة أكثر خطورة.

ومعظمها قصيرة الأمد ولا تدعو للقلق

## ما سبب حدوث "الفواق" ومتى يتطلب زيارة الطبيب؟



الحازوقة قصيرة الأمد ولا تدعو للقلق، لكن لوفمان يقول إن "النوبات الأطول ترتبط بمجموعة واسعة من الحالات، تتراوح من الحميدة إلى الخطيرة، على الرغم من أننا في بعض الأحيان لا نجد أبدا سببا لنوبات الحازوقة المستمرة". وأشار إلى أن بعض الناس لديهم قابلية أكبر للتأثر من غيرهم. مضيفا: "إن الحازوقة السروتينية هي الأكثر شيوعا بين الرجال الأكبر سنا والأطولقامة. وهناك بعض النظريات حول سبب ذلك: ربما يؤثر طول الجسم على الأنسجة العصبية والعضلية المختلفة، ولكن لا أحد يعرف على وجه اليقين".

وقالت ناتاشا بهويان، طبيبة الأسرة في "وان ميدكال" في فينيكس بأريزونا، إنه على الرغم من وجود علاجات منزلية للحازوقة، إلا أن هناك أدلة متغيرة حول ما هو فعال أكثر. وتابعت: "الحازوقة هي في الأساس رد فعل منعكس، لذا فإن العديد من العلاجات تحاول مقاطعة الإشارات المسببة لهذا الانعكاس. وهذا هو السبب في أن العديد من العلاجات تنطوي على طرق غريبة للشرب أو الأكل". وعلى الرغم من عدم وجود تجارب سريرية على العلاجات المنزلية، أشار لوفمان إلى أن بعض المرضى وجدوا بعض الفوائد للعديد من الطرق، واقترح أن تتمثل إحدى الاستراتيجيات في حبس أنفاسك لمدة خمس إلى 10 ثوان. وهناك فكرة أخرى تتمثل في تجربة "متاوره فالسافا"، والتي تتم عادة عن طريق إغلاق الفم وإغلاق الأنف أثناء عملية الزفير، وفقا للمعهد الوطني للصحة. كما اقترح لوفمان شرب أو غرغرة الماء المالح، أو قضم الليمون، أو ابتلاع ملعقة صغيرة من السكر الجاف أو سحب لسانك.

وقال: "ضع في اعتبارك أن الحازوقة ستوقف بغض النظر عما تفعله، لذا فإن أي علاج سيبدو فعالا في النهاية". والتكتيك القديم المتمثل في "إخافة شخص ما" لإيقافها، قال لوفمان إن هذا مجرد فولكلور وربما لا ينجح. وأضاف لوفمان أن الخيارات الغذائية يمكن أن تلعب أيضا دورا في السيطرة على الحازوقة، وخاصة الإفراط في تناول الطعام.

متى يجب عليك طلب الرعاية الطبية؟ قال لوفمان إنه ينصح بالتماس العناية الطبية إذا استمرت الحازوقة لساعات في كل مرة، أو كانت متكررة، لأن النوبات المستمرة ترتبط ببعض الحالات الصحية المزمنة والخطيرة في بعض الأحيان. ويمكن أن يشمل ذلك الاضطرابات العصبية المركزية، والسكري، وأمراض الكلى، ومشاكل المريء، وفقا لمؤسسة "مايو كلينك".

وغالبا لا يوجد سبب واضح وراء التشنجات الصغيرة المزعجة، ويمكن أن يكون سببها الإجهاد أو تناول الطعام أو تناول مشروب غازي أو شرب الكثير من الكحول. والحازوقة هي انقباض لا إرادي وسريع لعضلة الحجاب الحاجز والعضلات الموجودة بين الأضلاع التي تعمل على توسيع الرئتين للتنفس، يليها مباشرة إغلاق لسان المزمار (الفتحة الموجودة بين الأحبال الصوتية). ويقول الدكتور مارك لوفمان، وهو طبيب معتمد من مجلس إدارة كوك كاوتني هيلث في شيكاغو باليوني، إن هذا العضروف (لسان المزمار) هو الذي يغلق مجرى الهواء بعد البلع. موضحا أن إغلاق المزمار هو ما يسبب صوت الحازوقة. ومعظم نوبات



## أفضل أوقات شرب القهوة لتعزيز الطاقة

ينطوي الروتين الصباحي للكثيرين على شرب فنجان من القهوة فور الاستيقاظ، لكن خبيرة نوم تقول إن هذا ليس أفضل وقت من اليوم للحصول على أكبر قدر من الطاقة من مشروبك المفضل.

وتقول الدكتورة ديبورا لي إن أفضل وقت لتناول الكافيين هو بعد ٤٥ دقيقة من الاستيقاظ، عندما يبدأ إيقاع الكورتيزول في الانخفاض.



والأدق تخاطر بعدم القدرة على النوم ليلا. وتوصي الدكتورة لي بالتوقف عن شرب القهوة "قبل ست ساعات على الأقل" من موعد النوم، مشيرة إلى أن الأمر قد يختلف من شخص لآخر، وبالتالي فإنك "أنت وحدك من يعرف قدرتك على تحمل الكافيين".



وأوضحت الطبيبة لصحيفة "ميرور" البريطانية: "يتبع هرمون الكورتيزول إيقاعا خاصا بدورة نومك. وقد تؤثر المستويات المرتفعة من الكورتيزول على جهازك المناعي، وإذا كانت بالفعل في ذروتها عند الاستيقاظ، فإن شرب القهوة بمجرد فتح عينيك قد يضربك أكثر مما ينفع، وقد يجعلك محصنا ضد الكافيين على مدى فترة طويلة من الزمن". والكورتيزول هو هرمون التوتر الرئيسي في الجسم، ويتم إنتاجه عن طريق الغدة الكظرية ويتم إطلاقه في مجرى الدم خلال أوقات التوتر، ويؤثر على مستويات النوم والمزاج والطاقة. كما أنه يكافح الالتهابات ويتحكم في ضغط الدم وينظم نسبة السكر في الدم. وأوضحت لي: "أفضل وقت لشرب القهوة هو في منتصف الصباح إلى وقت متأخر منه، عندما يكون الكورتيزول لديك أقل بكثير ويبدأ الشعور بانخفاض الطاقة، ولكن بالطبع ليس في وقت متأخر بعد الظهر لأنه قد يؤثر على نومك ليلا". ووجدت دراسة أجريت عام 2010 أن مستويات الكورتيزول تصل إلى أدنى مستوياتها في منتصف الليل تقريبا قبل أن ترتفع في نحو الساعة 2 إلى 3 صباحا. وتبلغ ذروتها نحو الساعة 8:30 صباحا وتنخفض مرة أخرى على مدار اليوم حتى تكتمل دورة الـ 24 ساعة. وبحسب لي فإنه "إذا كنت شخصا يستيقظ في الساعة 7 صباحا، على سبيل المثال، فإن شرب قهوتك الأولى في الساعة 10 صباحا إلى 12 ظهرا سيجعل جسدك وعقلك يقدران ذلك أكثر، وستحصل على أكبر قدر من الفوائد من الكافيين". ولكن، عندما يتعلق الأمر بالكافيين (بما في ذلك القهوة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة وغيرها)، فأنت بحاجة إلى تجنب شربه في وقت متأخر جدا،









# منوعات الفكر 26

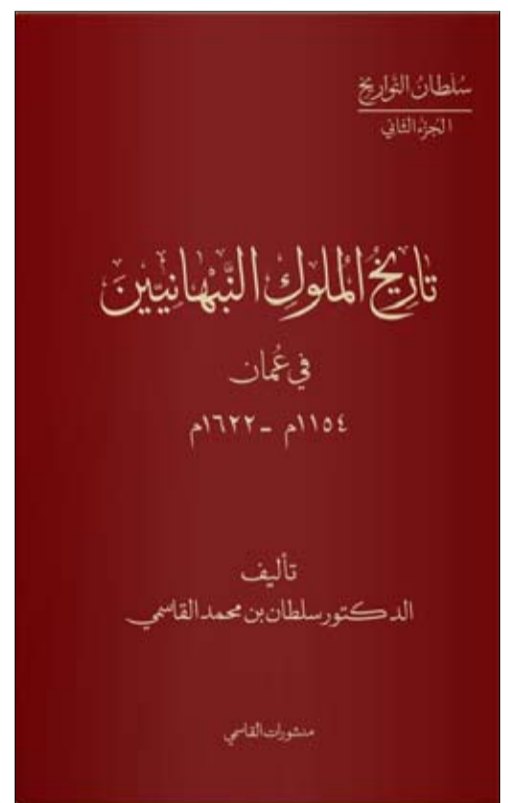
## مؤلفات سلطان القاسمي تحظى باهتمام الكتاب والأدباء والمثقفين والزوار في معرض أبوظبي للكتاب 33



كذلك عرضت "منشورات القاسمي" خلال مشاركتها في المعرض كافة الإصدارات الحديثة لتكون فرصة للجمهور للتعرف على آخر إصدارات الدار، بأنواعها الأدبية والمسرحية والتاريخية، وأبرزها موسوعة سلطان التواريخ بأجزائها الأربعة، والأحدث إصداراً مسرحية "مجلس الحيرة" التي تقع في أربعة فصول، حيث يقدم فيها صاحب السمو للقارئ تاريخاً حقيقياً وروايات مؤثرة بقالب أدبي مسرحي مبتكر، وكذلك رواية الجريئة بنسختها اليونانية، إضافة إلى المؤلفات الأخرى التي بلغت أكثر من ثمانين عنواناً في مختلف حقول المعرفة، كان آخرها "تاريخ عُمان من الاستيطان البشري إلى نهاية الدولة الإباضية"، الكتاب الأكثر مبيعاً في معرض مسقط الدولي للكتاب في دورته السابقة، و"صراع أمراء الزند وزوال الملك"، و"بيوت مدينة الشارقة والقرى المجاورة لها وساكنوها"، و"رسائل جوهريّة" وغيرها. هذه المسرحية، وقد ازدان جناح "منشورات القاسمي" بالمعجم التاريخي للغة العربية، المعجم الأول من نوعه في تاريخ العرب، والذي يؤرخ لسبعة عشر قرناً من لغة القرآن الكريم، والذي بلغ عدد أجزائه 67 جزءاً مرتبة بالأحرف الأبجدية، صدر منها حتى الآن من حرف الألف إلى حرف الضاد. فالمعجم التاريخي للغة العربية هو ديوان أنفاظ الأمة، وقرطاس أضعارها وأخبارها، وخزان تعبيرها، وضرعة الأنساق اللغوية التي يستعملها أبنائها، وسجل تاريخها.

### •• الشارقة - د. محمود علياء

شهد جناح منشورات القاسمي، الدار المتخصصة بإصدارات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في معرض أبوظبي الدولي للكتاب 2024، إقبالاً كبيراً من زوار المعرض والكتاب والأدباء والمثقفين والإعلاميين الذين حرصوا التعرف إلى أحدث إصدارات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان القاسمي. وقد عبرت النقاشات الثرية والحوارات الثقافية بين المثقفين والأكاديميين والإعلاميين والزوار عن إعجابهم بما يحتويه الجناح من إصدارات سموه، التي تلهم كل من يقتنيها دروس الحكمة والمعرفة والتميز في مختلف مناحي الحياة. وقد شهد المعرض عدة جلسات حوارية عبر منصات مختلفة تراوح موضوعها بين السرد والحوار، تناولت تجربة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان القاسمي الأدبية المتنوعة، التي تضم خلاصة تجربة بحثية وخبرة علمية تكشف عن نوازل الكتب المخطوطة والمطبوعة ونفاذ المعلومات، التي يقدمها سنوياً، حيث يفوض صاحب السمو في أعماله متمعقاً في أحداث التاريخ، مستنداً إلى الكثير من الوثائق والمراجع والمخطوطات النادرة وغير المتوفرة، لذلك فإن عملية التجول في تلك الأعمال السردية من قبل القارئ، تنطوي على متعة حقيقية ورحلة استكشاف لجاهل كثيرة في الواقع والتاريخ، وإثراء ثقافي عربي.



مستوحى من عرض بحيرة البجع العالمي ويمزج بين فن الباليه الكلاسيكي وحركات السيرك البهلوانية

## مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يستضيف عرض «داك بوند» لفرقة سيركا العالمية

نيويورك أبوظبي. ويستضيف مركز الفنون ورشة عمل في الفنون الأدينية بالتعاون مع فرقة سيركا في 7 مايو عند الساعة 6:30 مساءً، وذلك في إطار برنامج "خارج خشبة المسرح" الذي ترعاه شركة مبادلة. وتسلط الورشة الضوء على الحركات والفنيات المستخدمة من قبل الفرقة، التي تتيح للمشاركين من مختلف الأذواق والمستويات الفنية فرصة اختبار متعة السيرك وأداء الحركات البهلوانية الخاصة بعرض "داك بوند" المذهل. ويقام عرض "داك بوند" بتكليف مشترك من مركز كوينزلاند للفنون الأدينية ومركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي وذا آرت هاوس في وينيغ ومركز فرانكستون للفنون وهوم أوف ذا آرتس وميريجونج ثياتر كومباني ومسرح أورانج سيفيك. وتعرض فرقة سيركا عن تقديمها للمساعدة التي تلقتها من الحكومة الأسترالية عن طريق مؤسسة أستراليا الإبداعية، وهي الهيئة الرئيسية المسؤولة عن الاستثمار الفني والاستشارات، كما تشكر حكومة ولاية كوينزلاند لجهودها المبذولة من خلال مؤسسة آرتس كوينزلاند.



### •• أبوظبي-الضجر:

أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي عن تكليف مشترك لفرقة سيركا الشهيرة عالمياً بتقديم عرض "داك بوند" للمرة الأولى في العالم العربي، وذلك على خشبة المسرح الأحمر يوم الجمعة 10 مايو في الساعة 7:30 مساءً، ويومي السبت والأحد 11 و12 مايو في الساعة 3 مساءً. وتأتي "داك بوند" بإبداع من "يارون ليفشيتز"، المدير الفني للفرقة التي تستوحى عرضها المميز من عرض "بحيرة البجع العالمي"، وتقدم مزيجاً من فن الباليه الكلاسيكي والحركات البهلوانية التي تشتهر بها سيركا، في قالب من الفكاهة والأزياء الفريدة. ويؤدي العمل الفني عشرة أعضاء من فرقة سيركا، شركة العروض الأدينية الرائدة عالمياً والتي تتخذ من أستراليا مقراً لها، ويتميز العرض بالأزياء الفريدة المقدمة من ليبي والموسيقى التي أبدعها جيترو وودوارد "بلمسات من موسيقى تشايكوفسكي"، إلى جانب الإضاءة المميّزة من ألكساندر بيرلاج. ويحظى الحضور بفرصة الاستمتاع بقصة مؤثرة حول تحديد الهوية واكتشاف الذات، من خلال مشاهدة فكاهة طاقم فيلم وغواص يرتدي زياً مزيئاً برسومات البط ورقصة هزلية وعروض عجلة سير. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال بيل براغين، المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة

هذا العمل الفني المستوحى من قصة "البطة القبيحة" الكلاسيكية، بما يضمن تقديم عرض متمتع لجميع أفراد العائلة. وينقل عرض "داك بوند" أبرز عروض السيرك إلى أبوظبي، ويجمع بين العروض البهلوانية السابقة لفرقة سيركا، مثل الحركات

مؤثرة حول تحديد الهوية واكتشاف الذات، من خلال مشاهدة فكاهة طاقم فيلم وغواص يرتدي زياً مزيئاً برسومات البط ورقصة هزلية وعروض عجلة سير. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال بيل براغين، المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة

مؤثرة حول تحديد الهوية واكتشاف الذات، من خلال مشاهدة فكاهة طاقم فيلم وغواص يرتدي زياً مزيئاً برسومات البط ورقصة هزلية وعروض عجلة سير. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال بيل براغين، المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة

مؤثرة حول تحديد الهوية واكتشاف الذات، من خلال مشاهدة فكاهة طاقم فيلم وغواص يرتدي زياً مزيئاً برسومات البط ورقصة هزلية وعروض عجلة سير. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال بيل براغين، المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة

في جلسة حوارية مع المخرجة سينزيا أنجيليني والمنتجة فالنتينا مارتيلي

## «الشارقة للرسوم المتحركة 2024» يكشف كواليس فيلم «ميلا»



وجاءت الجلسة الحوارية ضمن برنامج حافل قدمته الدورة الثانية من "مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة"، التي تنظمها "هيئة الشارقة للكتاب" ضمن أكثر من 60 فعالية يقدمها 71 ضيفاً من 12 دولة حول العالم، لتلبية اهتمامات الزوار وإلهامهم، ومساعدتهم على تعزيز مواهبهم، وتنمية قدراتهم، وصلف ملكاتهم الإبداعية في فنون الرسوم المتحركة.

الأشخاص المقربين الذين يحرصون على تقديم الدعم والتشجيع، وضرورة الثقة بالنفس والإيمان بالقدرة على تحقيق الأهداف والأحلام، وعدم الخوف من الفشل، لأن الجميع يرتكب أخطاء تسهم في تعلم دروس مفيدة. ويعد الحوار، عرض الفيلم على الحضور، وأجابت الضيفتان على أسئلة المشاركين واستفساراتهم.

هذه الحقيقة، لأنه يخاطب الجميع وليس الأطفال فقط، حيث يساعد الصغار على مشاهدة أطفال آخرين يعيشون في مناطق الحروب والنزاعات، ولا يتمتعون بالأمن والسلام مثلهم. وأضاف: "ويع الوقت نفسه، يعمل الفيلم على تذكير البالغين بمسؤولياتهم تجاه مساعدة الأطفال خلال الأزمات، وتوعية الأطفال بشكل عام حول الحروب وتداعياتها، وأهمية عدم الاستسلام، والإيمان بإمكانية تحقيق الأحلام، وهذه هي الرسالة التي يريد الفيلم إيصالها للعالم، رسالة الأمل والإيمان بالمستقبل. وناقشت الضيفتان تفاصيل الفيلم والجهات المختلفة التي شاركت في إنتاجه، من الطلاب والأفراد المتطوعين وفرق العمل، وشركات الإنتاج، إلى جانب القرار بعدم استخدام الحوار، والاعتماد على الموسيقى فقط التي تشكل لغة عالمية يفهما جميع الناس على اختلاف لغاتهم وثقافتهم، حيث عمل كلوديو دانجيلو على إنتاج موسيقى الفيلم. ووجهت المخرجة سينزيا نصيحة للطلاب والفنانين الواعدين، لا سيما الفتيات، بعدم الاحتفاظ بمشاريعهم وأعمالهم لأنفسهم لسبب أو لآخر، سواء في الكتابة، أو الرسوم المتحركة التقليدية، أو التي يتم تحريكها باستخدام الكمبيوتر، وأن لا يخافوا من رواية قصتهم والاستماع إلى آراء الجميع مع أهمية عدم الاستماع إلى الآراء السلبية التي تخلق من النقد البناء، والاهتمام بآراء

وأخذها إلى ملجأ، وروت لي أمي هذه القصة وشعورها خلال تلك التجربة عدة مرات، وفي شبابي وبعد معاصرة حرب البقان وروندا وغيرها من الحروب حول العالم، قررت العمل على هذا الفيلم. وحول اسم بطلة القصة واختيار الرسوم المتحركة، قالت سينزيا: "يعود الاسم إلى مكان يرتبط بوالدتي، ولكنه يقدم رسالة عالمية، لأنني أردت اختيار اسماً قصيراً وجملياً يسهل نطقه واستخدامه وتذكره، واخترت الرسوم المتحركة لأنها تشكل أداة قوية يمكنها أن تغلب على كافة التحديات وتنفذ إلى جوه هويتنا، فنحن ما نزال أطفالاً في داخلنا حتى لو كبرنا، وهذه الشخصيات تدخل إلى قلوبنا وتجعلنا نشعر بأن المستحيل يمكن أن يتحقق، فهي طريقة مثالية لتمكين الأطفال ودعمهم وتشجيعهم على كسر قيود الخوف. وحول التحديات التي واجهت إنتاج الفيلم، نوهدت سينزيا إلى أن العالم يهتم بالأفلام الطويلة والضحمة التي تحقق عوائد على شبك التذاكر، ولا يهتمون بالأفلام القصيرة، لا سيما في الولايات المتحدة، على عكس أوروبا واليابان، مشيرة إلى أن التحدي الرئيسي تمثل في العثور على التمويل، وهذا ما دفعنا إلى الاعتماد على المتطوعين بشكل أساسي. من جانبها، قالت المنتجة فالنتينا مارتيلي: "تشكل الرسوم المتحركة وسيلة تعليمية وثقافية وتوعوية مهمة، إلى جانب الترفيه، وفيلم ميلا مثال نموذجي

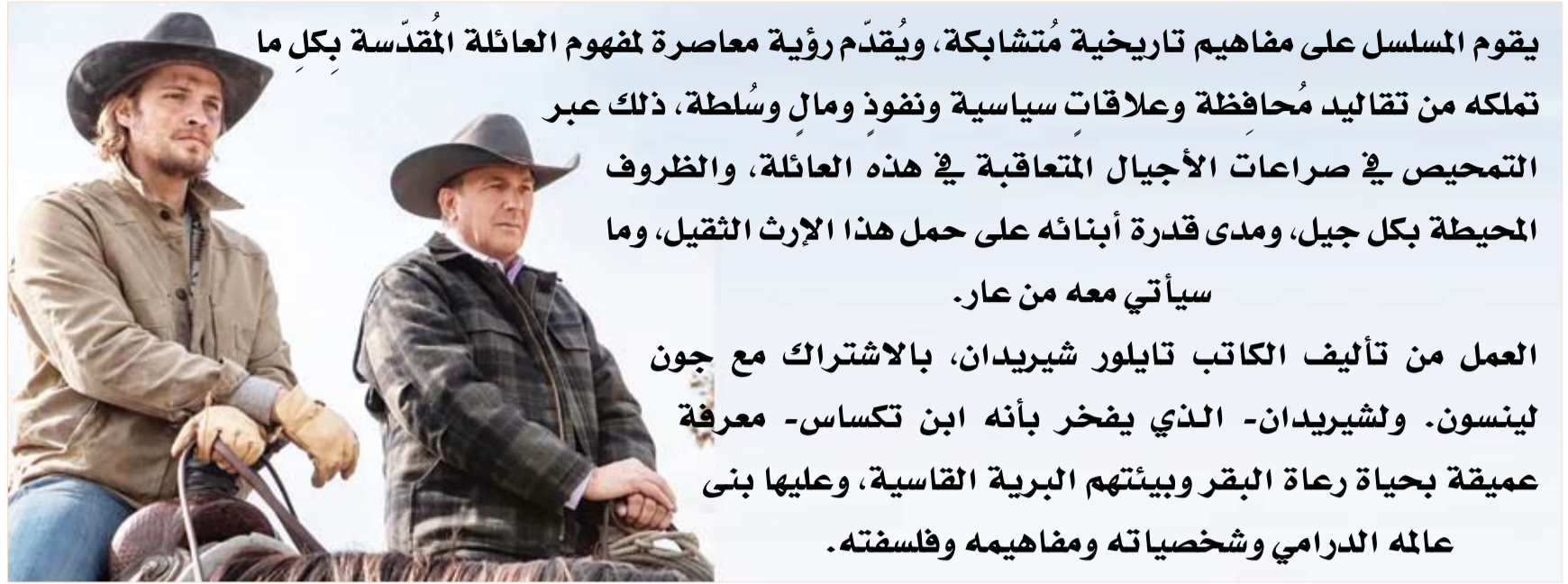
### •• الشارقة-الضجر:

شهد اليوم الختامي للدورة الثانية من "مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة" جلسة حوارية بعنوان "صناعة فيلم ميلا"، استضافت المخرجة الإيطالية سينزيا أنجيليني، والمنتجة التنفيذية فالنتينا مارتيلي، وقدمتا مونيا آرام، حيث تناولت المتحدثتان كواليس صناعة الفيلم القصير الذي حصد 78 جائزة وتم اختياره رسمياً في 150 مهرجان سينمائي حول العالم. "ميلا" فيلم رسوم متحركة قصير يعتمد على الكمبيوتر، تم إنتاجه بالتعاون مع 350 فناناً متطوعاً من 35 دولة، وحظي برعاية 40 شخصاً وجهة وشركة، وهو مستوحى من قصة حقيقية لوالدة المخرجة عندما كانت طفلة خلال الحرب العالمية الثانية في إيطاليا. وفي بداية الجلسة، تطرقت المخرجة الإيطالية سينزيا أنجيليني إلى محطات من مسيرتها المهنية في إيطاليا ولندن وميونخ ومصر والولايات المتحدة، وعملها في تحريك الصور، وانتقالها إلى إخراج أفلام الرسوم المتحركة، وقالت: "عندما كانت أمي في الرابعة من عمرها، تعرضت قريتها للصف الجوي خلال الحرب العالمية الثانية وتجمدت في الخوف ولم تستطع التحرك والهرب، ولحسن الحظ تمكن أحد أفراد العائلة من حملها

منوعات

الفكر

27



يقوم المسلسل على مفاهيم تاريخية مُتشابهة، ويُقدّم رؤية معاصرة لمفهوم العائلة المقدّسة بكل ما تملكه من تقاليد مُحافظَة وعلاقاتٍ سياسية ونفوذٍ ومالٍ وسلطة، ذلك عبر التمحيص في صراعات الأجيال المتعاقبة في هذه العائلة، والظروف المحيطة بكل جيل، ومدى قدرة أبنائه على حمل هذا الإرث الثقيل، وما سيأتي معه من عار.

العمل من تأليف الكاتب تايلور شيريدان، بالاشتراك مع جون لينسون. ولشيريدان- الذي يفخر بأنه ابن تكساس- معرفة عميقة بحياة رعاة البقر وبيئتهم البرية القاسية، وعليها بنى عالمه الدرامي وشخصياته ومفاهيمه وفلسفته.

يقوم على مفاهيم تاريخية مُتشابهة

## مسلسل Yellowstone يُقدّم رؤية معاصرة لمفهوم العائلة المقدّسة



عنصرته بفجاجة فترك خلفه غرباً مجرداً من هالته الأسطورية، نجد أن المشتراكات كثيرة بين ماضي هذا النوع وحاضره، فالقصة تقوم على مواجهة بين المدنية والغرب الجامح، الأرض هي الحكمة الرئيسية وكل ما يلزمها لتتصاعد وتُنحل موجودٌ عليها، لم يحدث تغيير جذري بنوعية الأبطال أو الأعداء؛ بقي أصحاب المصارف وتجار الأراضي والمحامون الفاسدون.

الأعضاء التقليديون يواجههم أبطال تقليديون سلاح الفرسان والصحافيين الشجعان والمحامين الشرفاء. بقي قانون العين بالعين المحرك والدافع الرئيس لهذا النوع. الأفعال الطقوسية تحدث في حالات محددة كالدفن ومغادرة الوطن أو الوصول إليه.



بعد النجاح المدوّي للمسلسل، بدأ الجمهور، ومعه النقاد، بالحديث عما يسمى حُمى الغرب (وسترن). أصابت هذه الحمى كثيراً من الكتاب والمنتجين وشبكات البث التدفقي. وبدأت الأعمال التي تتناول الغرب الأمريكي كساحة درامية بالظهور تباعاً. بدأ شيريدان بثلاثة مسلسلات مشتقة عن Yellowstone. تتناول أجيالاً مختلفة لعائلة داتون. هنا قد يعرضنا لموجة جديدة من الاستهلاك الثقيف لنوع محدد، كما حدث مع المسلسلات التي تناولت شيمة الفايكنج. يمكننا القول إن Yellowstone هو اللبنة الأولى في نوع Neo-Western. وبنظرة مقارنة سريعة وضرورية على نوع فيلم الغرب الأمريكي (كاوبوي) الذي دخل في سبات منذ عقود، بعدما استهلك وظهت

نعم للوهلة الأولى لماذا نأثر بمحنة هذا الرجل الثري الذي وُثرت مزرعته من جده الأول عام 1862، بعد معركة أنتيتام التي خلفت 23 ألف قتيل. يأتي ذلك التعاطف جزئياً من حرفة الكتابة ودربة شيريدان الطويلة في المهنة، إذ يقدمه على مثال رجل جذاب ومتزن وهادئ (يشبه كلينت إيستوود) تضيء الوحدة عليه شعوراً بالغموض النبيل. مررت شخصياً بـ جون بسلاسة في الأجزاء الثلاثة الأولى، بعدما بدأت الثغرات في بناء الشخصية بالتكشف، فتحوّل إلى رجل كحيم لا ينطق جملة عادية. ينطبق عليه رأي الفيلسوف سلافوي جيجيك عن الحكمة، إذ يراها الفيلسوف جملة عادية ثقيل بصوت عميق أجش وأسلوب مناسب.

بيروي المسلسل قصة عائلة داتون المقيمة في مونتانا، حيث تملك مزرعة بحجم جزيرة رود آيلاند، تعمل العائلة في رعي الأبقار تحت قيادة البطريك جون داتون (كيفن كوستنر) وأولاده الأربعة. في العائلة، ثلاثة أجيال مختلفة تتصارع في ما بينها على الإرث، لها أساطيرها وتقاليدتها الخاصة. يُظهر تطوّر حياتها تطوّر أميركا نفسها، والتناقضات البنية عليها، ويكشف زيف حلمها الفردي. يُقدّم العرض عالماً ذكورياً رمزه الحصان. يقابل هذا الرمز جون داتون الذي يحاول باستماتة الحفاظ على المزرعة/الإمبراطورية التي ورثها في تلال مونتانا، وتحضير الورث المناسب لتمريرها له. مع تقدّم العرض، تبدأ الأخطار بالظهور. الهنود الحمر يطالبون بأراضيهم وحقهم التاريخي فيها. رؤوس أموال سياحية جمعة عابرة للقارات، تريد استثمارات سياحية في مونتانا. المجاهبات العنصرية تتمثل في السياسة والقانون، وفي الخفاء نرى الطعن والغدر والقتل بدم بارد. أبناء جون الثلاثة (قتل ابنه البكر في بداية المسلسل) هم أدوات للدفاع عن المزرعة. يشاركونه بشكل مباشر في المعركة البيروقراطية والمالية، وحتى الجسدية. يستخدمهم بلا رحمة وبأي طريقة متاحة. الأبرز بينهم هي نيت (كيلي رايلي) الأقرب إلى أبيها والسؤولة عن الصفقات المالية. جيمي (ويس بنتلي) هو المدعي العام في مونتانا، وواجهه يتمثل في التلاعب القانوني. والأصغر كيسي (لوك غرايمز)، الجندي السابق في البحرية الأمريكية، تسلم عند عودته قسم الشرطة في المنطقة. أيضاً هناك عمال المزرعة، واجباتهم هي الاهتمام بالأبقار والخيول وتنظيف المزرعة وأعمال جون القدرة. مشكلة جون الكبرى تكمن في الورثة وثوراتهم عليه. هذا ما يضعه في قلق وحزن دائمين. في الوقت نفسه، يحمل جون



## هيو جاكمان أحدث مجسدي دور روبن هود بالسينما بعد راسل كرو وتارون إيجرتون



ذَكَرَت المواقع الأجنبية مؤخراً تقارير تشير لاستعداد الممثل هيو جاكمان للعب شخصية روبن هود في السينما الأمريكية، وذلك خلال فيلم يلعب فيه الممثل الأسترالي هيو جاكمان دور الشخصية الشهيرة. وأكدت التقارير الأخيرة أن الفيلم يحمل اسم THE DEATH OF ROBIN HOOD، وهي الشخصية التي لا تعد المرة الأولى لها أن تظهر في السينما العالمية إذ سبق وتم تجسيدها بأكثر من عمل. ولعل أبرز نجم قام بلب الشخصية هو الممثل راسل كرو خلال فيلم صنف وقتها على أنه الأفضل من حيث وجهة النظر الذي تم طرحها بالعمل، الذي أخرجه المخرج ريدلي سكوت، وحقق نجاحاً كبيراً حينها على مستوى شباك التذاكر. كما تم تقديم الشخصية مرة أخرى عام 2018 قبل 6 أعوام في فيلم لعب فيه دور البطولة الممثل تارون إيجرتون. جدير بالذكر أن آخر أعمال هيو جاكمان هو مشاركته في آخر أجزاء فيلم Deadpool، مع الممثل ريان رينولدز، وذلك بعدما أظهر البرومو الدعائي للفيلم مفاجآت عديدة خلال الفيلم من منظر لقطاع كبير من الجمهور خاصة مع لعب هيو جاكمان في الفيلم أشهر شخصياته ممثلة في Wolverine.

## جى كي رولينج تكشف عن دور "سيفروس" في سلسلة Harry Potter

بعد أكثر من 13 عاماً على عرض الجزء الأخير من سلسلة Harry Potter الشهيرة، كشفت الروائية الشهيرة جى كي رولينج عن تفاصيل وكواليس اختيار الممثل العالمي آلان ريكمان لأداء شخصية البروفيسور "سيفروس" الذي يعد من أشهر شخصيات السلسلة طوال سنوات عرض السلسلة منذ 2001 حتى 2011. وكشفت رولينج في لقاء أجرته عن لقاءها مع الممثل آلان ريكمان وشخصيته الكبيرة في الأحداث، ولعبه دور مدرس هاري بوتر الذي ظهر طوال المسلسل أنه يعمل ضده ليظهر في النهاية انه الحامي الوحيد له في السلسلة. وسجلت رولينج مقابلة لموقعها على الإنترنت، للإجابة على أسئلة المعجبين حول عملية كتابتها،



# الفكر

## عادات تحسن نوعية النوم



يحتفل العالم في 15 مارس باليوم العالمي للنوم، ويهذه المناسبة يكشف الدكتور نيقولا ييلين أخصائي طب الأعصاب والنوم عن العادات التي يمكن أن تساعد الجسم في الحصول على قسط كاف من النوم. ويوصي الطبيب في حديث لصحيفة "إزفستيا" قبل كل شيء بعدم تناول الشاي قبل النوم لأن كوب الشاي يحتوي على 47 ملغم كافيين وهذا يعادل الموجود في ثلثي كوب القهوة. ولكن هذا لا يعني التخلي عن شرب الشاي تماما، بل يمكن تناوله قبل 2-3 ساعة قبل النوم. وبالإضافة إلى ذلك، ينصح بعدم تناول الحلويات والبسكويت كوجبة خفيفة قبل النوم. لأنها غنية بالدهون والسكر، ويمكن أن تسبب الجزر المعدي المريئي (تدفق عصير المعدة إلى المريء). كما أن الحلويات ترفع مستوى السكر في الدم وكذلك الأنسولين، ما قد يسبب زيادة الانفعالات ومشكلات في النوم، وأمراض مختلفة، مثل داء السكري. ووفقا له، للحصول على نوم جيد ليلا يجب عدم النوم فترة طويلة نهارا، حيث يجب ألا تزيد فترة النوم نهارا عن 20 دقيقة ولا تتجاوز الساعة 14-15 ظهرا. ويقول: "إذا قرر الشخص أن يأخذ قيلولة قبل بضع ساعات من الذهاب إلى السرير في المساء، فعليه ألا يتفاجأ إذا وجد صعوبة في النوم ويشعر بالترنح في الصباح. بالطبع، إذا كان الشخص يعمل في نوبات ليلية، فيمكنه تخطي هذه النصيحة، لأنه في هذه الحالة، النوم قبل الذهاب إلى العمل مهم من أجل تعويض قصصه

## طبيبة تحذر من العواقب

### الوخيمة للتسمم بالباراسيتامول

تحتوي العديد من الأدوية بما فيها أدوية الأطفال على الباراسيتامول، وتباع جميعها من دون وصفة طبية. لذلك فإن التسمم بهذا الدواء ظاهرة منتشرة على نطاق واسع. وتكشف الدكتورة يكاتيرينا كاشوخ أخصائية أمراض الجهاز الهضمي في حديث لصحيفة "إزفستيا" كيف يؤثر الباراسيتامول على عمل الجسم وما عواقب تناول جرعة زائدة منه. ووفقا لها، الباراسيتامول هو أحد الأدوية المخفضة للحرارة ومسكنات الألم الأكثر انتشارا التي يمكن الحصول عليه بسهولة. وهو مدرج في قائمة منظمة الصحة العالمية للأدوية الأساسية والحيوية. وفعلا يخفف الباراسيتامول الألم ويخفض الحمى بفعالية. ولكن إذا تجاوزت الجرعة الموصى بها، فإنه يصبح ساما للكبد. وتقول: "يتحول الدواء في الجسم، تحت تأثير الإنزيمات، إلى مستقبل سام. يمكن للكبد تحييده بفاعلية. ولكن عند تناول جرعة كبيرة من الدواء، تنضب قدرة الكبد على شطر هذه المادة السامة، التي تبدأ في تدمير خلايا الكبد". وتشير الطبيبة إلى أن الجرعة الآمنة للبالغين والأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 12 عاما هي 4 غرام يوميا، بحيث لا تزيد عن 500 ملغم في المرة الواحدة. وتحسب للأطفال حسب وزنهم، حيث يجب ألا تتجاوز الجرعة اليومية 60 ملغم لكل 1 كغم من الجسم. لذلك يجب قراءة التعليمات المرفقة بالدواء بإمعان وعدم تجاوز الجرعة المحددة فيها. وإذا لم تنخفض حرارة الطفل يجب استدعاء الطبيب، وليس زيادة الجرعة. وتشير إلى أن تناول 7.5 غرام في اليوم يمكن أن تسبب تسمم الشخص البالغ. أما الجرعة السامة الحادة للأطفال فهي أكثر من 200 ملغم / كغم من وزن الجسم. وتجاوزها قد يؤدي إلى قصور الكبد الحاد. ووفقا لها، تشير الإحصائيات الأوروبية والأمريكية إلى أن 50 بالمئة من حالات تلف الكبد بسبب الأدوية هو تناول جرعة زائدة من الباراسيتامول. وأعراض التسمم الحاد بالباراسيتامول هي الغثيان والتقيؤ وألم في الجزء العلوي الأيمن من البطن وآلام في الكلى. وفي بعض الحالات، قصور الكبد الحاد، الذي يتميز بالضعف وضعف الوعي واصفرار الجلد وبياض العينين. لذلك يحتاج المصاب في حالة التسمم الشديد بالباراسيتامول، إلى رعاية طبية سريعة، لأنه بسبب تلف الكبد، كما يمكن أن يؤدي إلى فشل العديد من أعضاء الجسم. وتقول: "عند ظهور أولى علامات التسمم بالباراسيتامول، وخاصة لدى الطفل، يجب فورا استدعاء سيارة الإسعاف. ويستخدم في علاج هذه الحالة مركب الأستيل سيستئين (Acetylcysteine)، الذي يحقن عن طريق الوريد أو يؤخذ على شكل أقراص. يقلل هذا المركب من سمية الباراسيتامول ويضعف تأثيره في الكبد. وهذا الترياق يكون أكثر فعالية في الساعات الثماني الأولى بعد التسمم.



الممثلة الأمريكية كاري بريستون عند حضورها احتفالا بالإعلان عن جدول الخريف لشبكة سي بي إس في استوديوهات باراماونت بهوليوود. (أ ف ب)

## قرأت لك

فوائد الكرز



الكرز من الثمار الغنية بالطاقة وبمضادات الأكسدة المهمة التي لها دور في التخلص من الجذور الحرة الناتجة عن الضرر التأكسدي. الكرز يساعد الحامل على التخفيف من آلام العضلات أو حالة إحساسها بفقدان القوة والنشاط. استهلاك الكرز يوميا من قبل الحامل يساعدها على الوقاية من سكري الحمل، ومع المريضة -فعلياً- فهو يحسن امتصاص وتنظيم مستويات السكر في الدم. الكرز يمتلك القدرة على تحسين النوم والمزاج والأداء المعرفي. تناول الحامل للكرز الحلو مدة شهر يخفف من أعراض القلب، والسكتة الدماغية، واضطرابات المناعة الذاتية، كما أنه علاج للسعال. الصبغة الحمراء في الكرز تحد من الالتهابات والتورم وآلام المفاصل التي عادة ما تضايق الحامل، كما أن احتواء الكرز على البيوتاسيوم يجعل الحامل تحتفظ بالماء، وتضبط ضغط الدم في الجسم، وبالتالي تمنع خطر تسمم الحمل. شرب كوب من عصير الكرز كل يوم يساعد الحامل على التغلب على اضطرابات النوم، وفيتامين "C" الموجود بداخله يقوي الأوعية الدموية، ويساعد على ضخ ما يكفي من الدم إلى الجنين.

## سؤال وجواب

- من هو الأديب العربي الذي نال جائزة نوبل للأدب عام 1988م؟  
- نجيب محفوظ.
- ما المقصود بالعتفقه؟  
- الشعر أسفل الشفة وفوق الذقن.
- ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟  
96 %
- ما هو العضو الذي يستخدمه الثعبان في حاسة الشم؟  
لسانه
- من مكتشف معدن اليورانيوم؟  
الكيميائي الألماني مارتن كلابروت هو مكتشف اليورانيوم .

## هل تعلم؟

- وزن لسان الحوت ثقيل جداً إذ أنه يساوي وزن الفيل.
- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب وخمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .
- هل تعلم أن جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفا وشتاء مع المجهود والحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحيا أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا و حدوث حالة تسمم تسمى ( التسمم البوليني).
- هل تعلم أن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الجو في الوقت الحالي أكثر بحوالي 8000 ألف مرة من السنوات الماضية.
- أنه قد تم العثور على أول فيروس أصيب به النبات والحيوانات من 100 سنة فقط.
- أن الذبابة التي نستهيئ بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والموتات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أعداد حبيبات الرمال على سطح الأرض.

## قصة الصدقة

كان هناك رجل بخيل جدا رغم غناه ويعيش عيشة الفقراء ولا يأكل واسرته القليل ولا يشتري لهم طلباتهم الا نادرا، يقبض على امواله وكأنه يقبض على الدنيا بيده، وقد ذقت زوجته المرار لتغير من طبعه ولا فائدة .. في احد الايام مرض ابنه الكبير سالم مرض شديد لم يعرف له الطبيب علاج فخرج من قصر الرجل وهو يقول لن تجد له علاج والعوض عند الله هذه وديعته فاتركها تذهب اليه ... جلست الام واطفالها يبكون اخيهم الذي يصارع الموت ثم وفتت وهي تصرخ في زوجها كل اولادنا سيموتون لانهم لا يأكلون لا يتفقدون نحن نعيش في مرار اكثر من الفقراء انفسهم لعنك الله ولعن تقودك سأخرج واعمل في بيت الناس واطعم اطفالي ففزع الرجل وقال كفي عن هذا الهراء كل الناس تمرض وكلهم يموتون فقالت بخلك هو مرضنا . وفي وسط هذا المرار جاء صديقا له معروف عنه التقوى والورع فأخذ يواسيه في ابنه ويدعو له بالشفاء وبعد ان انتهى قال له ان هذه الدنيا ايامها معدودة مهما كثرت واذا كان الله يعطينا فهو يعطينا لنشكره ويزيدنا. اذا مرض ابنك الان فسيمرض غيره بعد ثم تم ياتي وقت يضع فيه ما معك .. يا ابا سالم تحدث بنعمة ربك ولا تنكرها . انت لا تتصدق، ولا تطعم اطفالك وزوجتك .. انت لا تؤدي فرض الله توفيرا للمياه .. لا تدفع زكاته بخلا .. لم تحج لبيته مخافة على تقودك ان تنقص، اشياء كثيرة تفعلها تغضب الله وتنتظر منه رحمة ؟ الم تسأل نفسك ما النهاية، يا ابا سالم، كل ما استطيعه هو ان اقول لك داوا مرضاكم بالصدقة .. انصرف الرجل وترك ابا سالم يفكر طوال الليل وعند الفجر صاح المؤذن بالتداء وصوته الجميل يدعو عباد الله المؤمنين للوقوف بين يدي الله فأنسل ابا سالم يتوضأ والى المسجد ذهب سجد وركع وبكى وغسلت دموعه حزنه وخرج إلى بيته ليحضر ولرة الاولى في حياته تقودا يمسكها في يده عن قناعة ويخرج للشارع مستترا في الظلام يطرق ابواب الفقراء سرا ويعطيهم ويقول لهم ادعو لولدي سالم بالشفاء، وقد كانت عيناه تدمع وهو يطلب الشفاء لسالم .. ايام قليلة مرت وبدأ سالم يستعيد صحته وعافيته فعم الفرح البيت خاصة ان اب سالم قد كره بخله واطلق لزوجته المال تصرف منه بدون ان تنسى صدقة الفقراء لان ايام الدنيا معدودة .

